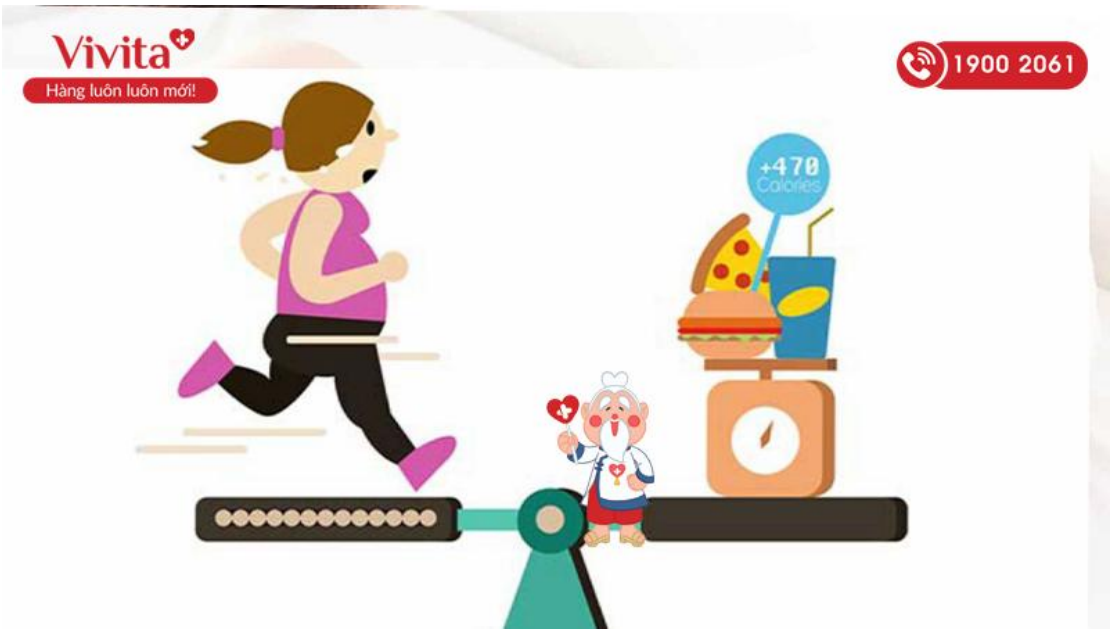
Giảm 10kg Trong Vòng 2 Tháng Với Kế Hoạch Đơn Giản Đến Không Ngờ

Muốn **giảm 10kg trong vòng 2 tháng**, chúng ta cần xây dựng một lộ trình cụ thể. Trong lộ trình này, bạn cần nắm rõ số đo, cân nặng của bản thân cũng như lượng calo cần nạp vào cơ thể. Để làm được điều này, hãy cùng Vivita tham khảo một số việc nhất định phải làm dưới đây nhé!

1 Lên kế hoạch giảm 10kg trong vòng 2 tháng một cách cụ thể

1.1 Nắm rõ số calo phải đốt cháy mỗi ngày

Theo các chuyên gia, để giảm được 1kg chúng ta cần tiêu hao 7700 calo. Vậy theo như kế hoạch giảm 10kg trong vòng 2 tháng, mỗi ngày chúng ta cần đốt cháy ít nhất 1200 calo.



1.2 Không kích hoạt chế độ đói cho cơ thể

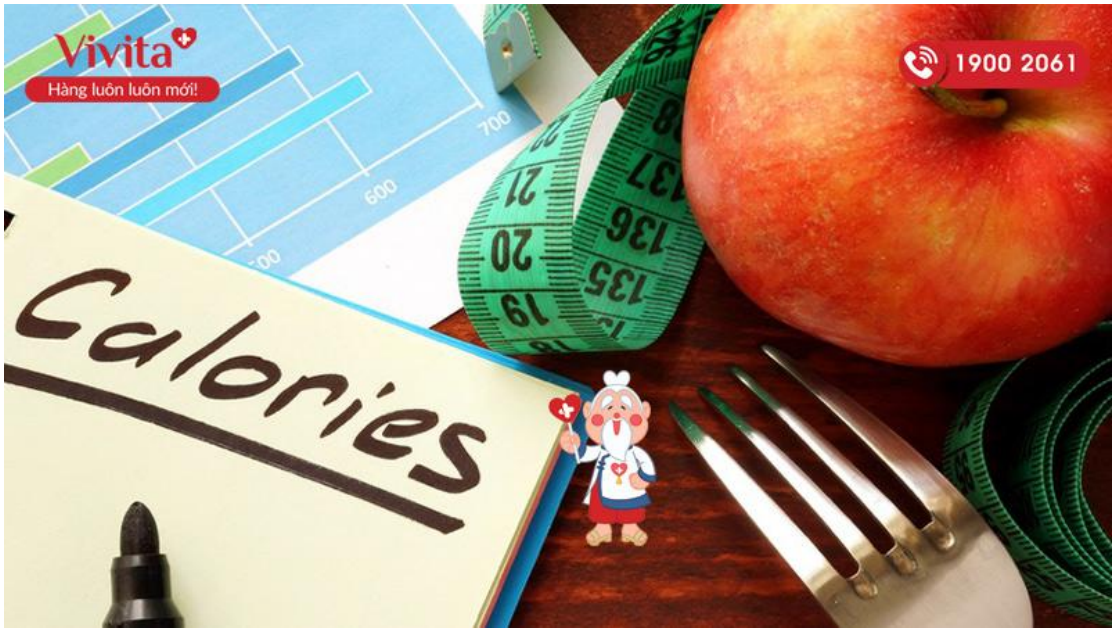
Nguyên tắc giảm cân an toàn là loại bỏ từ từ chất béo tích lũy trong cơ thể mà không khởi động chế độ đói. Bởi khi cơ thể bạn cảm thấy đói, thứ bị tiêu hao là cơ bắp thay vì chất béo.

Suy giảm cơ bắp sẽ kéo theo sự suy giảm về sức khỏe, cơ thể chúng ta sẽ không thể vận động khỏe mạnh, thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và nhạy cảm với các chấn thương. Vì vậy, đừng gây áp lực lên sức khỏe bằng cách này.

1.3 Nạp calo đủ để giảm cân

Khi ta nạp năng lượng, toàn bộ các cơ quan và hoạt động của cơ thể đều làm tiêu hao một lượng calo nhất định. Điều này được biết đến là hiệu ứng sinh nhiệt của thực phẩm. Theo nghiên cứu, mỗi loại thực phẩm sẽ có một mức hiệu ứng sinh nhiệt khác nhau, chẳng hạn như:

- Protein: 20 -35%
- Carb: 5 – 10%
- Chất béo: 0 – 5 %



Ngoài ra, các chuyên gia của Eatingwell đã tính toán rằng mỗi ngày chúng ta nên duy trì chế độ ăn cung cấp khoảng 1500 calo để có thể giảm cân hiệu quả.

2Điều bạn cần làm khi thực hiện kế hoạch giảm 10 kg trong vòng 2 tháng

2.1 Tính toán tỷ lệ trao đổi chất của cơ thể

Tỷ lệ trao đổi chất biểu thị cho lượng calo tối thiểu cần thiết cho các chức năng sống của con người. Bên cạnh đó, số BMR còn chiếm đến 70% tổng lượng calo bạn cần đốt cháy mỗi ngày. Hiện nay, BMR được tính theo ba công thức khác nhau, bao gồm:

2.1.1 Công thức Harris Benedict

- **Nữ giới:** 9.56 x (cân nặng tính bằng kg) + 1.85 x (chiều cao tính bằng cm) –4.68 x (độ tuổi) + 665.
- **Nam giới:** 13.75 x (cân nặng tính bằng kg) + 5.0 (chiều cao tính bằng cm) – 6.78 x (độ tuổi tính bằng năm) + 66.

2.1.2 Công thức mifflin – St Jeor

- **Nữ giới:** (10 × trọng lượng theo kg) + (6,25 × chiều cao tính theo cm) – (5 × tuổi tính theo năm) – 161.
- **Nam giới:** (10 × trọng lượng theo kg) + (6,25 × chiều cao tính bằng cm) – (5 × tuổi tính theo năm) + 5.

2.1.3 Công thức Katch – McArdle

BMR = 21.6 x [cân nặng] x (100 – % body fat)/ 100.

2.2 Ăn protein không béo

Protein rất quan trọng trong quá trình giảm cân vì mang đến cảm giác no, quyết định mức độ tiêu hao năng lượng cũng như duy trì mô, cơ của chúng ta. Tuy nhiên, ăn protein cũng cần phải đúng cách thì mới mang lại hiệu quả tối ưu nhất. Dưới đây là một số thực phẩm giàu protein bạn không nên bỏ lỡ:

- *Lòng trắng trứng*: Thực phẩm này không chỉ có tác dụng làm no nhanh mà còn cung cấp năng lượng cần thiết cho cơ thể.
- *Thịt gia cầm không da và thịt nạc:* Loại thịt được ưa chuộng khi giảm cân là thịt gà.
- *Hải sản:* Hải sản có hàm lượng chất béo thấp, giàu axit béo, giúp tăng cường sự lưu thông quá máu từ đó đốt cháy calo nhanh chóng hơn.
- *Đậu nành:* Tương tự như lòng trắng trứng, đậu nành giúp ta trở nên nó với lượng calo ít hơn.
- *Các sản phẩm sữa ít béo:* Phô mai ít béo, sữa tách kem có khả năng đáp ứng nhu cầu hấp thụ đường của cơ thể, tạo cơ bắp và chống mệt mỏi.

Chọn thực phẩm chứa protein không béo để giảm 10kg trong vòng 2 tháng

2.3 Chọn carb phức hợp thay thế cho carb đơn

Carb phức hợp là những nhóm thực phẩm có chứa từ 3 loại đường trở lên. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, loại carb này tốt cho cơ thể, thích hợp để sử dụng trong quá trình giảm cân.

Một số thực phẩm chứa carb phức hợp:

- Hạt diêm mạch
- Bột yến mạch
- Kiều mạch
- Việt quất
- Chuối
- Khoai lang
- Đậu gà

Yến mạch rất hữu ích để giảm cân

2.4 Không bỏ bữa để giảm 10kg trong vòng 2 tháng

Bỏ bữa sẽ gây ra các vấn đề tiêu cực bởi con người là những cá thể thích nghi và tuân theo một thói quen đã tồn tại. Khi đột ngột bỏ bữa, cơ thể sẽ "choáng váng" và không hoạt động khỏe mạnh như bình thường được nữa. Một số hệ lụy từ việc bỏ bữa:

- Làm chậm quá trình trao đổi chất.
- Tăng khối lượng thức ăn khi được ăn trở lại.
- Tăng lượng đường trong máu.
- Cơ thể suy kiệt, thường xuyên mệt mỏi.
- Mắc các bệnh về dạ dày.

Ăn đủ bữa để giảm 10kg trong vòng 2 tháng

2.5 Chọn chất béo lành mạnh: chất béo đơn không bão hòa, chất béo đa không bão hòa

Chất béo thuộc loại này tác động tích cực đến sức khỏe, giúp giảm nguy cơ mắc các chứng bệnh về tim mạch như xơ vữa động mạch. Ngoài ra, chúng còn sản sinh ra cholesterol tốt, tăng cường tuần hoàn máu cho cơ thể. Dưới đây là một số thực phẩm chứa chất béo tốt:

- Bơ
- Phô mai

- Sô cô la đen
- Trứng gà
- Cá chứa axit béo: cá hồi, cá thu, cá trích, cá tuyết
- Dầu ô liu
- Các loại hạt

? Xem thêm: Bật Mí 19 Công Thức Nước Ép Detox Đơn Giản Tại Nhà Giúp Giảm Mỡ Bụng

2.6 Hạn chế chất béo không lành mạnh: chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa

Nguyên nhân cần hạn chế hai loại chất béo này là vì chúng sản sinh ra cholesterol xấu và tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Dưới đây là một số thực phẩm bạn cần tránh:

- Mỡ động vật, thịt mỡ
- Khoai tây chiên
- Bơ sữa béo, kem
- Thức ăn nhanh
- Đồ đóng hộp
- Đồ ăn làm sẵn

Tránh xa mỡ động vật càng nhiều càng tốt

3Xây dựng chế độ ăn uống khoa học

3.1 Một số chế độ ăn bạn có thể thử để giảm 10kg trong vòng 2 tháng

3.1.1 Chế độ Atkins

Chế độ Atkins được biết đến là phương pháp ăn kiêng dựa trên nguyên tắc low – carb. Khi chọn chế độ này, bạn chỉ được phép ăn một lượng vô cùng nhỏ tinh bột nhằm kích hoạt việc đốt mỡ thừa. Ngoài ra, Atkins còn giúp bạn duy trì được cân nặng sau khi giảm, giữ gìn sức khỏe cũng như hạn chế nguy cơ bệnh tật.

Chế độ Atkins phân tầng thực phẩm thành một kim tự tháp gồm 5 phần, trong đó:

- **Phần chóp bao gồm:** lương thực, lúa mạch, gạo lứt. Bạn chỉ được ăn thực phẩm ở nhóm này khi đã giảm được một số kg nhất định.
- **Phần thứ 2:** rau xanh, rau củ, dầu thực vật, bơ sữa, các loại hạt.
- **Phần thứ 3:** các loại trái cây như cam, quýt, táo, xoài, ổi,…
- **Phần thứ 4:** rau xanh như cải bẹ xanh, rau chân vịt,…
- **Phần thứ 5:** thực phẩm giàu protein như thịt, cá, trứng, sữa, hải sản, đậu nành,…

Ngoài ra, bạn tuyệt đối không được sử dụng các loại thực phẩm như đường trắng, gạo trắng, bánh mì bột mì, khoai tây trắng, sợi mì làm từ bột trắng.

Chế độ Atkins rất đa dạng thực phẩm

Để thực hiện chế độ Atkins, bạn cần trải qua 4 giai đoạn:

- **Giai đoạn 1:** Làm quen với thực đơn – giảm lượng carb.
- **Giai đoạn 2:** Tăng một lượng nhỏ lượng carb nạp vào cơ thể.
- **Giai đoạn 3:** Tiền duy trì – tăng 10g carb hàng tuần.
- **Giai đoạn 4:** Duy trì lượng carb cố định dao động từ 45 – 100g/ ngày.

3.1.2 Chế độ South Beach

Đây là chế độ được sáng tạo bởi bác sĩ người Mỹ Arthur Agatston từ thập niên 90. Nó hoạt động dựa trên 3 giai đoạn khác nhau, trong đó hai giai đoạn đầu dành cho việc giảm cân và giai đoạn cuối là để duy trì cân nặng.

Giai đoạn 1: 2 tuần

South Beach đón bạn bằng một khởi đầu vô cùng khắc nghiệt. Ở bước này, bạn sẽ phải cắt giảm lượng trái cây, ngũ cốc và các loại thực phẩm chứa carb. Mục đích của cách ăn uống này là để giảm lượng insulin và glucose trong máu, đồng thời giảm cảm giác thèm ăn. Thực phẩm chủ đạo trong 14 ngày này là thịt nạc, rau xanh và các loại đậu.

Giai đoạn 2:

Sau 14 ngày, bạn sẽ bước vào giai đoạn 2. Thời hạn của giai đoạn 2 sẽ tùy thuộc vào số kg mà bạn mong muốn cũng như thời gian bạn đạt được nó.

Ngoài ra, giai đoạn này được đánh giá là dễ thở hơn, bởi bạn được ăn tất cả các thực phẩm thuộc giai đoạn 1 kèm theo trái cây và đồ ăn có chứa carb phức tạp.

Giai đoạn 3:

Ở giai đoạn 3, bạn tiếp tục được ăn các thực phẩm thuộc hai giai đoạn trên, đồng thời kết hợp tập luyện để duy trì cân nặng mong muốn.

Chế độ South Beach chú trọng nhiều rau xanh
3.1.3 Chế độ ăn kiêng kiểu Mediterranean Địa Trung Hải giúp giảm 10kg trong vòng 2 tháng

Ra đời dựa trên cảm hứng từ các món ăn truyền thống của Ý và Hy Lạp, chế độ ăn kiêng Địa Trung Hải trở nên nổi tiếng bởi nhiều lợi ích mà nó mang lại.

Ngoài việc giúp giảm cân, chế độ ăn kiêng Địa Trung Hải còn có khả năng giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, ung thư (đặc biệt là ung thư vú), bệnh Parkinson, bệnh đãng trí tuổi già và đái tháo đường loại 2.

Nguyên tắc của chế độ ăn này là:

- Tập trung dung nạp rau củ quả, ngũ cốc nguyên cám, các loại đậu và hạt.
- Cắt giảm muối thay bằng các loại lá thơm.
- Hạn chế sử dụng thịt đỏ như thịt bò, thịt cừu.
- Ưu tiên ăn các loại cá và gia cầm.
- Uống rượu vang khoảng 1 ly mỗi ngày.
- Tập thể dục thường xuyên.

Nói cách khác, chế độ ăn Địa Trung Hải khuyến khích bạn ăn uống một cách lành mạnh. Trong đó bao gồm ăn đều đặn rau củ, cá, gia vị lành tính, hạn chế gia cầm, trứng, sữa, thịt đỏ, đồng thời kiêng thực phẩm chứa đường, đồ chế biến sẵn,…

Ăn kiêng theo kiểu Địa Trung Hải giúp giảm cân an toàn
Thực đơn mẫu trong vòng 7 ngày của chế độ ăn Địa Trung Hải

Thứ hai:

- Bữa sáng: Sữa chua, dâu tây và yến mạch.
- Bữa trưa: Bánh mì nguyên cám và rau củ.
- Bữa tối: Salad cá ngừ trộn với dầu ô liu, trái cây.

Thứ ba:

- Bữa sáng: Yến mạch và nho khô.
- Bữa trưa: Salad cá hoặc rau củ.
- Bữa tối: Salad rau củ và phô mai.

Thứ tư:

- Bữa sáng: Trứng, rau củ, hoa quả.
- Bữa trưa: Bánh mì nguyên cám, phô mai và rau tươi.
- Bữa tối: Mì Địa Trung Hải.

Thứ năm:

- Bữa sáng: Sữa chua, hoa quả và các loại hạt.
- Bữa trưa: Mì Lasagne.
- Bữa tối: Cá hồi áp chảo, rau và gạo nâu.

Thứ sáu:

- Bữa sáng: Trứng ốp dầu ô liu, rau củ quả.
- Bữa trưa: Sữa chua, dâu tây, hạt và yến mạch.
- Bữa tối: Thịt cừu nướng, salad và khoai tây đút lò.

Thứ bảy:

- Bữa sáng: Cháo yến mạch, nho khô, 1 quả táo.
- Bữa trưa: Bánh mì nguyên cám, rau tươi.
- Bữa tối: Bánh Pizza topping pho mai, rau tươi và ô liu.

Chủ nhật:

- Bữa sáng: Trứng ốp la với dầu ô liu, rau tươi.
- Bữa trưa: Sữa chua, việt quất, yến mạch và hạt dẻ.
- Bữa tối: Gà nướng khoai tây ăn kèm rau tươi, trái cây.

3.1.4 Ăn chay trường

Hiện nay, ăn chay trường đang trở thành một phương thức ăn uống nhận được sự ưu ái của nhiều người. Nếu chọn ăn chay, bạn sẽ nạp vào cơ thể mình một lượng lớn chất xơ, giảm lượng calo chất béo và protein. Đó là một cách để giảm cân phù hợp với một số người. Trong chế độ này, bạn tuyệt đối không được ăn thịt, cá và gia cầm.

Người ăn chay vẫn có thể uống sữa
Ăn chay trường được phân thành bốn loại khác nhau, với quy định về thực phẩm khác biệt:

- **Lacto – ovo -vegetarian:** được ăn trứng và uống sữa.
- **Lacto – vegetarian:** được uống sữa.
- **Ovo – vegetarian:** được ăn trứng.
- **Vegan:** Chỉ được ăn rau củ quả, tránh tất cả các sản phẩm có nguồn gốc từ động vật kể cả mật ong.

3.1.5 Chế độ giảm cân từ detox

Giảm mỡ bụng bằng detox đang là xu hướng của phần đông giới trẻ. Về mặt khoa học, tác dụng thật sự của detox là thanh lọc cơ thể, giải trừ độc tố, giúp cơ thể khỏe mạnh hơn. Mặt khác, các loại detox cũng đốt cháy mỡ bụng một cách chậm rãi. Nói tóm lại, nếu sử dụng nước detox dài hạn theo liều lượng hợp lý, bạn sẽ có một cơ thể khỏe mạnh và vóc dáng cân đối.

Detox táo phổ biến trong giảm cân

Công dụng chính của một số loại detox:

- **Táo:** ngăn chặn tích tụ chất béo, điều tiết glucose trong máu, giảm cảm giác thèm ăn.
- **Chanh, dưa leo, bạc hà:** tăng cường trao đổi chất, bổ sung vitamin, làm mát gan, có lợi cho quá trình thanh lọc cơ thể.
- **Chanh, gừng:** đốt cháy mỡ thừa, chống lại các chất động hại, kiểm soát cân nặng.

4Đừng quên tập luyện trong kế hoạch giảm 10kg trong vòng 2 tháng

Dù ăn uống có khoa học đến đâu, bạn cũng không thể giảm cân hiệu quả nếu không kết hợp với việc tập luyện để nâng cao thể trạng và đốt cháy calo.

Khi tập luyện, bạn cần chú ý các điều sau:

- Duy trì thói quen tập luyện mỗi ngày.
- Xen kẽ bài tập cường độ với bài tập cường độ thấp.
- Tập thể dục vào khoảng thời gian cơ thể đang dư dả năng lượng.

Bơi lội giúp đốt mỡ toàn thân

4.1 Một số bài tập phổ biến bạn có thể tham khảo để giảm 10kg trong vòng 2 tháng

- Tập Cardio, aerobic: bơi, boxing, chạy bộ, đạp xe, đi bộ, nhảy aerobic,…
- Các môn thể thao đồng đội: bóng rổ, bóng đá,…
- Các môn thể thao cá nhân: leo núi trong nhà, chơi quần vợt, chạy marathon,…
- Các bài tập cơ bắp: squats, lunges, ta, burpees, chống đẩy, hít xà đơn,…

5Lưu ý khi thực hiện kế hoạch giảm 10kg trong vòng 2 tháng

Ngoài việc ăn uống và tập luyện, bạn cũng cần tạo ra một số thói quen lành mạnh để giảm 10kg trong vòng 2 tháng thành công.

- Ngủ đủ giấc (7 – 8 tiếng/ngày).
- Uống đủ nước (1,5 – 2 lít/ngày).
- Lựa chọn thực phẩm thông minh, từ bỏ thói quen sinh hoạt xấu.
- Chọn cách chế biến thực phẩm nguyên thủy: luộc, hấp, chiên không dầu, xào với dầu oliu.
- Chọn các loại tinh bột tốt: gạo lứt, bánh mì đen, các loại đậu.
- Giảm lượng gia vị, ăn nhạt hơn.
- Không bỏ bữa để đảm bảo các cơ quan hệ tiêu hóa hoạt động đều đặn.
- Không nản chí bởi vì ý chí là điều cốt lõi để quyết định hành vì và khả năng duy trì kế hoạch giảm 10kg trong vòng 2 tháng của bạn.
- Tạo thói quen theo dõi cân nặng.
- Ghi nhật ký ăn uống nhằm theo dõi các thực phẩm dung nạp với cơ thể, đồng thời nhận biết được hiệu quả của quá trình giảm cân.

Liệu bạn có ngủ đủ giấc hay không?

6Top các sản phẩm kết hợp để giảm cân hiệu quả hơn

6.1 Viên Uống Neko Slim

Thương hiệu: BIGFA Việt Nam

Giá bán tham khảo: 850,000đ/ Hộp 60 Viên.

Viên uống hỗ trợ giảm cân **Neko Slim**, được bào chế từ các thảo dược thiên nhiên kết hợp công nghệ Nhật Bản ATSU, có chức năng hỗ trợ chuyển hóa và loại bỏ mỡ thừa ra khỏi cơ thể, lấy lại vóc dáng thon gọn an toàn, không gây tác dụng phụ.

Ngoài ra, sản phẩm được kiểm định, kiểm tra nghiêm ngặt từ nhà sản xuất Bigfa và Bifaco chịu trách nhiệm về mặt chất lượng, Neko Slim còn được Bộ Y tế chứng nhận An toàn thực phẩm trước khi phân phối ra thị trường.

6.2 Viên Uống Orihiro Omega-3 EPA DHA

Thương hiệu: Orihiro

Giá bán tham khảo: 517,000đ/ Hộp 180 viên.

Viên uống **Orihiro Omega-3 EPA DHA** được chiết xuất từ nhiều loại cá biển tự nhiên có nguồn gốc từ Nhật Bản, giúp hỗ trợ cải thiện các vấn đề về mắt, tăng cường hoạt động trí não, cải thiện làn da thêm hồng hào và ngăn ngừa lão hóa da.

Sản phẩm thuộc thương hiệu Orihiro – là thương hiệu nổi tiếng về các sản phẩm chăm sóc sức khỏe được nhiều người tin dùng tại Nhật Bản và các nước khác trên thế giới. Ngoài ra, Orihiro Omega-3 EPA DHA còn được sản xuất theo quy trình máy móc hiện đại, tiên tiến, được xử lý loại bỏ các chất độc hại nên rất đảm bảo an toàn với sức khỏe người tiêu dùng

6.3 Viên Uống Áo Đình

Thương hiệu: Áo Đình

Giá bán tham khảo: 499,000đ/ Hộp 30 viên.

Giảm cân Áo Đình được sản xuất bởi Công ty CP Khoa Học Công Nghệ Cao Việt Đức và Công ty TNHH Dược Phẩm Phú Hải. Giảm Cân Áo Đình ra đời với mục tiêu phá hủy mỡ tích tụ, ngăn hình thành mỡ mới, giúp người dùng giảm cân hiệu quả an toàn.

Cơ chế hoạt động sản phẩm: Chuyển hóa mỡ thừa thành năng lượng –> Tăng khả năng đốt cháy mỡ –> Hạn chế hấp thu chất béo –> Ngăn mỡ mới hình thành –> Cải thiện vóc dáng, duy trì cân nặng và thể trạng cân đối.

6.4 Viên Uống Magic Slim Kalie

Thương hiệu: KALIE

Giá bán tham khảo: 680,000đ/Hộp 30 Viên.

Nếu e ngại dao kéo, lo sợ tác dụng phụ của tân dược khi giảm cân thì **Magic Slim Kalie** là giải pháp thích hợp cho bạn. Magic Slim Kalie tác động vào cơ thể theo cơ chế tự nhiên, không gây ảnh hưởng đến sức khỏe, không phát sinh tác dụng phụ hay khó chịu, mỏi mệt ở người dùng.

Sản phẩm được sản xuất tại nhà máy đạt tiêu chuẩn GMP bởi KALIE Inc, do IKEDA SERVICE CO., LTD (địa chỉ 5-31 Teramoto, Itami City, Hyogo, Japan). Với xuất xứ đất nước hoa anh đào, người dùng hoàn toàn có thể yên tâm về chất lượng sản phẩm mang lại.

6.5 Viên Uống Giảm Cân Sơn Mai

Thương hiệu: Sơn Mai

Giá bán tham khảo: 990,000đ/ Hộp 57 Viên.

Giảm Cân Sơn Mai là viên uống có công dụng giảm cân hiệu quả, được điều chế theo từ các thành phần thảo dược tự nhiên và quý hiếm, an toàn và lành tính.

Sản phẩm hỗ trợ chuyển hóa chất béo trong cơ thể thành nước và khí CO2 đào thải qua hệ hô hấp, tuyến mồ hôi và nước tiểu. Ngoài ra giảm cân Sơn Mai còn gây ức chế hoạt động của PPAP ngăn chặn sự hình thành mỡ thừa hiệu quả.

6.6 Viên Uống AB

Thương hiệu: Sumioka Foods Corporation Hamakita Factory

Giá bán tham khảo: 1,980,000đ/ Hộp 2 Lọ.

Viên uống **Giảm cân AB** được sản xuất tại Nhật Bản với công nghệ hiện đại bậc nhất thế giới. Sản phẩm có những thành phần đa công dụng tác động sâu giúp hạn chế sự hấp thu chất béo vào cơ thể, đào thải chất độc và tránh tích tụ mỡ thừa. Đặc biệt thảo dược trà xanh có khả năng đốt cháy gần 70 calo mỗi ngày và cũng có thể ngăn chặn quá trình chuyển hóa glucose thành tế bào mỡ.

7 Kết luận

Giảm 10kg trong vòng 2 tháng là một mục tiêu hoàn toàn có thể đạt được nếu bạn có đủ sự quyết tâm. Nếu muốn giảm cân, bạn cần tạo cho mình một kế hoạch cụ thể, chọn chế độ ăn uống phù hợp, tập luyện thể thao đều đặn, đồng thời dành thời gian theo dõi cân nặng cũng như các chỉ số khác của cơ thể.

Hy vọng với một vài thông tin về cách giảm 10kg trong vòng 2 tháng mà Vivita vừa thảo luận, quý độc giả đã chọn cho riêng mình một phương cách phù hợp với bản thân. Chúc các bạn thành công! Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, bạn đọc vui lòng bình luận bên dưới bài viết hoặc gọi đến số hotline: 0888.533.350 để được các Chuyên viên giải đáp.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/giam-10kg-trong-vong-2-thang-voi-ke-hoach-don-gian-den-khong-ngo.html